

HISTORY AND PHYLOSOPHY OF PNF

PNF dikenal sebagai metode KABAT. MUDr. Herman kabat merupakan ahli neurofisiologi Amerika yang penting. Bersama dengan fisioterapis Margaret Knott dan Dorothy Voss, pada tahun 40-an ia mengembangkan metode terapi untuk pasien yg menderita poliomyelitis. pada tahun 60-an, metode ini pertama kali diterbitkan di Cerebrovaskia, dimana metode ini dengan cepat menjadi populer di kalangan dokter dan fisioterapis. Metode ini terbukti relatif aman dan efektif dalam spektrum diagnosis gerakan yg jauh lebih luas.

* SEJARAH PNF

D. MUDr. Herman kabat terinspirasi oleh teknik perawat Australia Elizabeth Kenny, yg bekerja dengan pasien tetrah poliomyelitis. ciri khas metodenya adalah peregangan atau latihan flexus-jongkangan otot. namun metodenya tidak memiliki pendekatan neurofisiologi, yg pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. kabat.

Dr. kabat ingin membuat pendekatan manual terapi, yg memungkinkan para dokter untuk menganalisis gerakan pasien dan memberi mereka terapi yg efektif untuk pemulihan gerakan fungsional. PNF bukan hanya perawatan medis, tetapi alat yg memungkinkan untuk mendiagnosis perawatan flexus dan disfungsi neuromuskular.

tahun 1940, konsep kabat menarik perhatian seorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yg putranya menderita multiple sclerosis, mendirikan Institut kabat-Kaiser di Washington DC tahun 1946.

Pertengahan 40-an, Dr. kabat mencari fisioterapis yg akan bekerja dengannya. 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yg bekerja dengannya. Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca-gradual, yg diwujudkan oleh fisioterapis dari seluruh dunia. 1952, bergabung dengan Dr. kabat juga fisioterapis Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an. mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan diagonal yang terpecah untuk lengan dan kaki, badan, kepala dan leher.

* PERJALANAN BERKEMBANGNYA TEKNIK PNF

kabat, voss, knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yg dikenal Institut Kaiser-Kabat. lembaga ini menawarkan program residensi 3-6 dan 9 bulan. peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervisi perawatan pasien yg intensif. 1985, kelompok Institut PNF Internasional dibentuk, yg mengarah pada pembentukan (IPFPA) pada 1990. anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yg dititik dengan PNF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam pengajaran, praktik dan penelitian PNF.

* PRINSIP PNF

PNF melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh. bentuk pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat. Mel itu menurut Dr. kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yg matang secara neuromuskular dan mental.

* Precaution PNF

Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat meningkatkan resiko cedera jaringan lunak, selama peregangan dan fase kontraksi pnf, tidak perlu membatasi kekuatan (intensitas max, semakin kecil kelenturan otot, semakin sedikit beban yg dibutuhkan, kekuatan pemanasan).

* BASIC CONCEPT

Prinsip mencari elemen penting dari sp yg berfungsi untuk meningkatkan kinerja. dengan latihan, kinerja fungsi meningkat. PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus. Tujuan nya untuk meningkatkan stabilitas postural batang tubuh untuk mobilitas kontrol distal ekstrimitas dan meningkatkan kontrol sukardio dan koordinasi otot. pola efisiensi unilateral/bilateral menempatkan perhatian yg lebih besar pada barang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur.